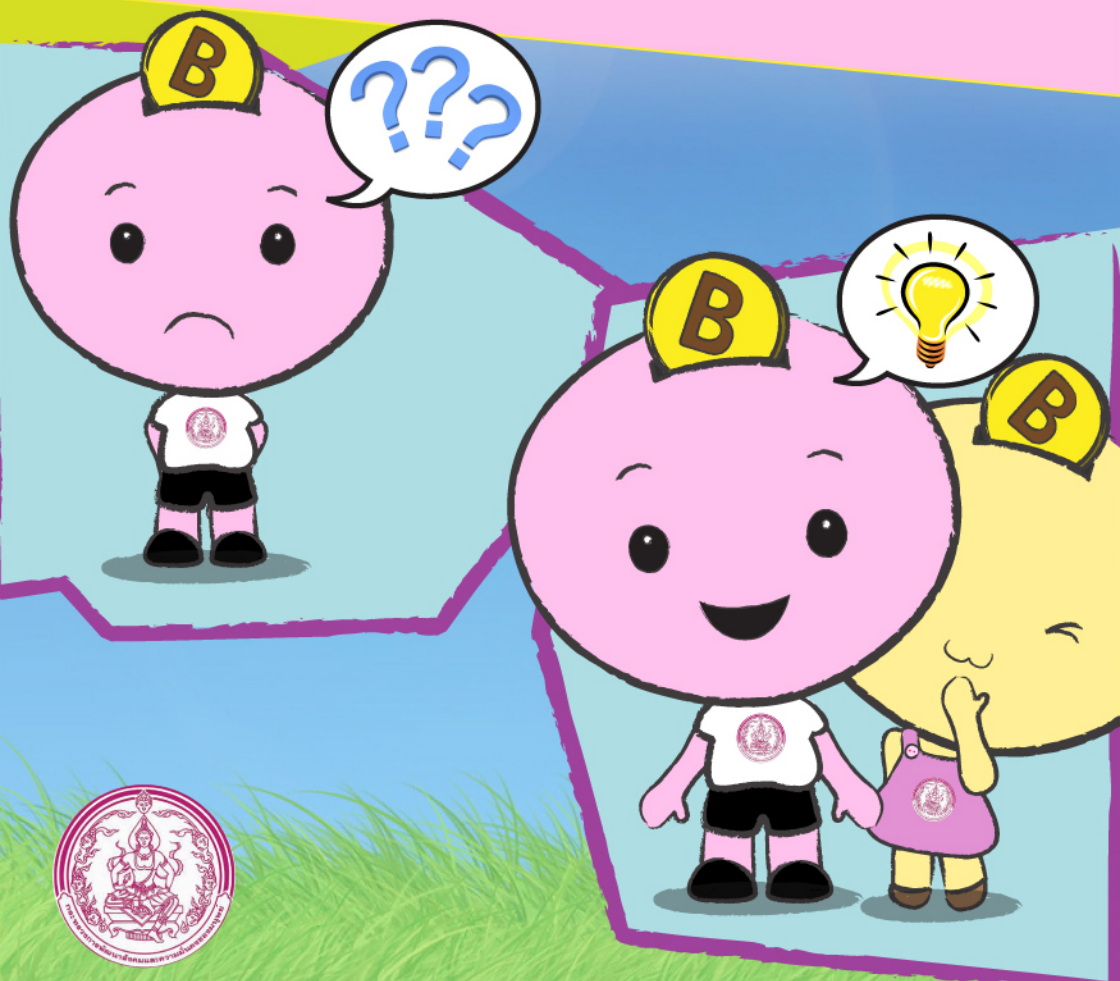


# เตรียมความพร้อมไม่ต้องเดี๋ยว เปลอแป็บเดี๋ยวก็ก็น้องวัย



เตรียมพร้อมตั้งแต่วັນนี้ เพื่อเป็นผู้สูงอายุกที่มีคุณภาพในวันหน้า

# สถานการณ์ผู้สูงอายุ

ประชาคมอาเซียนกำลังเริ่มเข้าสู่สังคมสูงอายุ

แต่

สังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว

ปัญหาสำคัญที่พบ คือ ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ในขณะที่วัยแรงงานลดลง ทำให้มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจ และการแบกรับภาระการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

พ.ศ. 2553



พ.ศ. 2563



ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

คุณรู้ไหม... คุณจะเป็นหนึ่งในนั้น  
ยิ่งเตรียมตัวล่วงหน้าได้นานเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น



# 4 เรื่อง ที่คุณต้องเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุ

“สุขภาพดี มีเงินออม เตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย เตรียมจิตใจสู่วัยสูงอายุ”

## เรื่องที่ 1 สุขภาพดี

เตรียมตัวอย่างไรถึงจะพร้อม

ต้องเตรียม ดังนี้

- 👤 ดูแลสุขภาพให้ดีตั้งแต่อายุน้อย ๆ
- 👤 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม
- 👤 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- 👤 ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากหรือน้อยเกินไป
- 👤 การตรวจร่างกายประจำปี
  - สำหรับผู้มีอายุ 20 ปี ขึ้นไป ควรตรวจร่างกายทุก 5 ปี
  - ผู้ที่มีอายุ 30 ปี ขึ้นไป ควรตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- 👤 งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่



หากคุณไม่เตรียมตัวเดี๋ยวนี้

อนาคตคุณจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงต่อโรค

- 👤 หัวใจ
- 👤 เบาหวาน
- 👤 ความดันโลหิตสูง
- 👤 อัมพฤกษ์ - อัมพาต
- 👤 โรคเรื้อรังอื่น ๆ

## เรื่องที่ 2 มีเงินออม

การออมเงินในทุกช่วงวัยเป็นหลักประกัน  
ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ



### เทคนิคการออม

- ช่วงอายุ **ก่อน 30 ปี** เป็นช่วงที่มีโอกาสในการเก็บออมสูง จึงควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 50% ของรายได้
- ช่วงอายุ **30-40 ปี** เป็นช่วงมีภาระค่าใช้จ่ายสูง เพราะเป็นรอยต่อของชีวิตคู่และมีครอบครัว ควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 35% ของรายได้
- ช่วงอายุ **40-50 ปี** เป็นช่วงวัยที่มีรายจ่ายค่อนข้างมากกว่าช่วงอื่น ๆ แต่ก็ควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 30% ของรายได้
- ช่วงอายุ **50-60 ปี** เป็นช่วงวัยที่เหลือเวลาทำงานไม่นาน ควรเน้นการนำเงินส่วนใหญ่ที่ได้ไปเก็บออม โดยควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 70% ของรายได้
- ช่วงอายุ **60 ปีขึ้นไป** เป็นช่วงวัยเพื่อการพักผ่อนและท่องเที่ยว ควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 25 % ของรายได้

การมี**หนี้สิน**



เป็นการขัดขวางการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

## เรื่องที่ 3 เตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย

ทำไมต้องเตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย

เพราะเมื่อเป็นผู้สูงอายุคุณจะมีร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น กระดูกพรุน กระดูกสันหลังโค้งงอ ข้อเข่าเสื่อม สายตาพร่ามัวจากโรคต้อกระจก ต้อหิน หูตึง การรับรู้กลิ่นหรือเสียงช้าลง เป็นต้น


“การเตรียมพร้อมบ้านปลอดภัยจะทำให้การใช้ชีวิตสะดวกขึ้น และลดการเกิดอุบัติเหตุ”

บ้านที่เหมาะสมสำหรับคุณจนกระทั่งเป็นผู้สูงอายุ



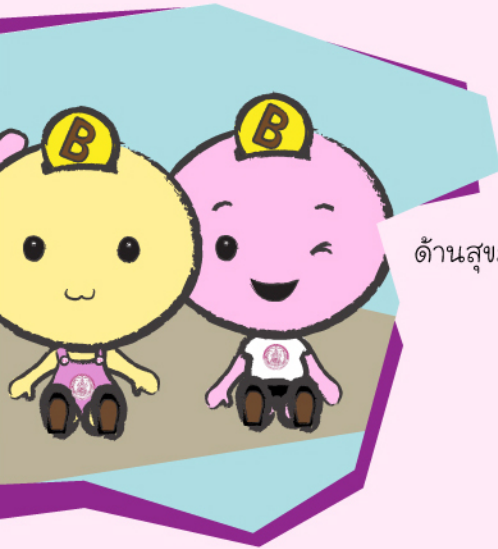
## เตรียมบ้านปลอดภัยอย่างไร

- ติดไฟในบ้านให้สว่างขึ้น โดยเฉพาะบริเวณประตู บันได บริเวณที่ใช้เป็นประจำ
- ไม่ควรให้เห็นหลอดไฟโดยตรง เพราะจะทำให้ตาพร่า
- วัสดุที่ใช้ไม่ควรเป็นวัสดุที่สะท้อนแสง
- พื้นผิวไม่ลื่น
- หลีกเลี้ยงพื้นที่ต่างระดับ
- ใช้ปุ่มสวิตช์ขนาดใหญ่
- หลีกเลี้ยงการใช้สีฟ้า ม่วง เขียว เพราะทำให้การมองเห็นไม่ชัดเจน
- ใช้สีตัดกันเพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจน เช่น ขอบบันได ขอบโต๊ะ
- ทำราวจับหรือราวเกาะช่วยพยุงตัว บริเวณห้องนอน ห้องนั่งเล่น ทางเดินไปห้องน้ำ และในห้องน้ำ
- ปรับขนาดความสูงของบันไดให้ไม่สูงและชัน มีชันพัก
- ใช้วัสดุป้องกันเสียงรบกวน
- เลือกใช้เสียงกริ่งโทรศัพท์ที่มีเสียงทุ้ม และตั้งเสียงให้ดังขึ้น
- ห้องน้ำเป็นแบบชักโครก อยู่ใกล้ห้องนอน



**\*\*บ้านหลังแรก\*\***  
อาจเป็นบ้านหลังเดียว  
ที่คุณต้องอยู่ไปจนวัยสูงอายุ

## เรื่องที่ 4 เตรียมจิตใจผู้วัยสูงอายุ



เตรียมใช้ชีวิตอย่างไร เมื่อจะเป็นวัยสูงอายุ

### ด้านสุขภาพกาย

- ดูแลสุขภาพให้ดี อย่าปล่อยให้เจ็บป่วยเรื้อรัง
- ดูแลสุขภาพช่องปากเป็นพิเศษ รักษาฟันและเหงือกให้ดี
- ดูแลเท้า ขา และหัวเข่าให้แข็งแรง เพื่อให้เดินได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

### ด้านสุขภาพจิต

- ทำจิตใจ เตรียมรับมือและยอมรับกับความเสื่อมของร่างกาย
- หมั่นทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน
- ศึกษาศาสตร์หรือร่วมกิจกรรมทางศาสนา รู้จักปล่อยวาง

### ด้านสังคม

- เป็นผู้สูงวัยที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ถ่ายทอดประสบการณ์ให้คนรุ่นใหม่
- ประกอบอาชีพที่เหมาะสมตามวัย สภาพร่างกาย นิสัยความชอบของตนเอง และมีรายได้เพียงพอ
- ร่วมกิจกรรม เช่น นันทนาการ การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง การเป็นอาสาสมัคร เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ทำงานอดิเรก เป็นต้น
- การขยายวงสังคมช่วยให้ได้รู้จักเพื่อนต่างวัย ทำให้คลายเหงา มีชีวิตชีวามากขึ้น การทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอจะทำให้อายุยืน



สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ  
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ  
กระทรวงการพัฒนาลังคมและความมั่นคงของมนุษย์  
ติดต่อสอบถาม โทร 0-2651-6936 , 0-2651-6783  
[www.oppo.opp.go.th](http://www.oppo.opp.go.th)